

枝幸町運動・スポーツ紹介

【枝幸地区】

R8.4 版

種別（団体名）	活動日・参加費	場所	連絡先
ラジオ体操	6月1日～8月末 (6:30～6:40)	役場駐車場	教育委員会社会教育課 62-1364
ふまねっと教室	5月中旬～11月末 木(18:30～20:00) 1月中旬～3月初旬 木(13:30～15:00)	中央コミセン	教育委員会社会教育課 62-1364
地域のサロン 朗らかクラブ 「ワッハッハ」	サロンの中で、 ふまねっとやポッチャ等実施 日(10:00～15:00) 1回 200円	中央コミセン	井上 武司 080-4076-4414
健康づくりサークル 「元気」	水、土(9:30～11:30)	保健福祉センター	上野 三根子 62-3568
スタジオ ピラティス	月 プライベートレッスン ※1500円 グループレッスン ※3名以上で出張レッスン	指導者宅 出張先	 石崎 有子 090-1647-5822
Good～Tara (ぐ～たら) Yoga	火 1レッスン 60分 ※1500円 *その他オンラインレッスンあり	研修施設 オンライン イベント各所	 宇佐美 恵 090-1386-6424 usamegu.0925 @gmail.com
うめちゃんハッピーヨガ	金、土 1レッスン 60分 ※1500円	研修施設 にじの森	 梅津 嗣恵 090-2695-0364 tugue.6264 @docomo.ne.jp
パーソナルトレーニング	予約制(希望の日時を相談) 1レッスン 50分 ※3000円	スタジオ 出張先	 成澤 栞 080-3291-6779
Eすまいる (ポッチャ・モルック)	水(14:00～15:30) ※参加費 110円	研修施設	エムスク 64-7272
シニア卓球愛好会	11月～4月 1回 110円 水、または木(13:00～15:30)	総合体育館	照井 友則 62-2250

【歌登地区】

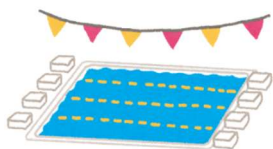
種別（団体名）	活動日・参加費	場所	連絡先
ラジオ体操	夏休み期間中 (7:00～7:15)	屋内グラウンド	B&G 海洋センター 68-3417
スローエアロ	月 10:00～11:00	うたのぼり 交流センター歌種	歌種 64-7722
健康ダンス	木(午前中) 10:00～11:30	うたのぼり 交流センター歌種	歌種 64-7722
ヒップUP 筋トレ	月～木 17:45～18:30	うたのぼり 交流センター歌種	田中 浩子 090-6877-3528

【ダンス】

種別（団体名）	活動日・参加費	場所	連絡先
フラダンス	はじめてゆったり（基礎） 月3回 木（18:00～19:00） ハワイアンフラ 月3回 木（19:00～20:30）	研修施設	石崎 有子 090-1647-5822
	ハワイアンフラ 月3回 水（10:00～11:30） ※3000円/月	B&G 海洋センター	
社交ダンス （シャル・ウィ・ダンス・デザキ）	日（13:00～15:30）	保健福祉センター	出崎 捷則 62-1919

【パークゴルフ】（無料）

種別（団体名）	開設期間	場所
パークゴルフ	5～10月	枝幸 - 三笠山、北幸公園 歌登 - 桧垣公園



※65歳以上の介護保険料が1～3段階で、介護保険料の未納がない人は、プール、スキー場のシーズン券の助成がありません。役場保健福祉課、歌登支所にお問合せ下さい。

【NPO 法人 枝幸三笠山スポーツクラブ EMSC（エムスク）】 チケット1枚（770円）

教室	対象年齢	開催日時	場所・チケット（料金）
運動教室 ASOBI(幼児) ジュニアスポーツ塾(学童)	幼児コース - 年中・年長 学童コース - 小学生	毎週水曜日 17:45～18:30 毎週木曜日 17:30～18:30	総合体育館施設内 他 エムスク会員：1枚 会員以外：2枚
エムスクレーシング	年長～成人	冬季 - 調整中	冬季 - 三笠山スキー場他
ストレッチズ &ピラティス	成人（グループレッスン） 成人（パーソナルレッスン）	予約制（日程は相談） 午前 10:00～、午後 13:30～	研修施設 軽運動場 グループレッスン エムスク会員：1枚 会員以外：2枚 パーソナルレッスン エムスク会員：2枚 会員以外：4枚
エムトレ （トレマシンの使い方など）	成人	予約制（日程は相談） 定員1名 1時間	総合体育館トレーニング室 エムスク会員：2枚 会員以外：4枚

※エムスク年会員（会費 3,000円）になると、お得なサービスが受けられます

※詳しい日程や内容については下記にお問合せ下さい

（お問合せ）

NPO 法人枝幸三笠山スポーツクラブ EMSC（エムスク）

電話 0163-64-7272

メール mikasayama.sc@gmail.com

エムスク LINE



【スポーツ】

令和8年4月現在の状況

団体	活動場所	活動日	担当	連絡先
枝幸バスケットボール スポーツ少年団	枝小体育館、枝中体育館、 総合体育館	火、木、金、 土	佐々木美枝子	090-5228-4026
枝幸一輪車スポーツ少年団	総合体育館	水、金	木村 弘美	090-7512-2148
枝幸町バレーボール スポーツ少年団	—	—	佐々木英治	090-7057-9862
枝幸 ABLAZE (野球スポーツ少年団)	枝幸球場、かもめアリーナ	月、水、金、 土、日	高木 晃	090-8426-5628
枝幸卓球少年団	枝小体育館	火、金、土	佐藤 七海	090-5073-5924
枝幸剣道連盟少年部	総合体育館柔剣道場	火、木	岩谷 潤	090-8635-5097
枝幸柔道スポーツ少年団	畠山柔心館道場	月、水、金	畠山 大世	62-4205
バスケットボールクラブチーム Tormenta (トレメンタ)	枝中体育館、総合体育館	月、木、金	佐々木美枝子	090-5228-4026
枝幸ジュニアサッカークラブ	屋外多目的グラウンド、 総合体育館、かもめアリーナ	月、火、金	成田 映洋 福井 康二	090-2071-6170 090-7058-7385
枝幸陸上クラブ	枝中グラウンド、枝小体育館 かもめアリーナ、総合体育館	月、火、木、 金、土 ※変更有	布廣 勉	090-2699-8286
歌登水泳スポーツ少年団	B&G 海洋センター	火、木	岡橋 学 佐藤 和之	090-6876-7439 090-9521-7153
歌登剣道スポーツ少年団	B&G 海洋センター	火、木	雨堤 雄二	090-9525-9298
枝幸軟式野球連盟 事務局	枝幸球場、かもめアリーナ、 歌登山村グラウンド 等	チームにより 変わります	堀川 光	62-4040 (ホテルニュー幸林)
枝幸バレーボール協会	枝小体育館、総合体育館	月、水、金	工藤 淳	090-8895-9998
枝幸バドミントン協会	総合体育館	火、木	岩瀬 伸也	62-1250 (役場 建設課)
枝幸剣道連盟	総合体育館柔剣道場	火、木	岩谷 潤	090-8635-5097
枝幸柔道協会	—	—	畠山 大世	62-4205
枝幸サッカー協会	屋外多目的グラウンド	水	福井 康二	090-7058-7385
枝幸スキー協会 事務局	三笠山スキー場	—	赤間 楓音	080-1864-3892
枝幸ゲートボール協会	5~10月 ふれあいの里ゲートボール場 11~4月 B&G 海洋センター	火~土 ※雨天中止	森山 鋭一	090-4870-7971
枝幸パークゴルフ協会	パークゴルフ場のハウスに大会案内など掲示		山本 栄一	090-8275-2223
枝幸ミニバレーボール協会	総合体育館	火、木	井上 隆史	090-1642-8825
枝幸居合道愛好会	研修施設 軽運動場	水	清水 喜郎	62-2689
枝幸ゴルフ連盟	南宗谷ゴルフ場	—	松山 登	090-3393-3806
歌登ゴルフ倶楽部	南宗谷ゴルフ場	—	橋本 洋幸	62-1504 (認定こども園)

※活動されている団体について、この冊子やホームページに掲載しませんか？ご協力いただける場合は、役場保健福祉課保健予防係（62-4658）にお知らせください。

運動始めてみませんか？

枝幸町では令和6年度より、第2次健康増進計画をもとに事業を行っています。健康な体づくりには運動習慣が大切ですが、継続した運動を行っている人は28.5%と目標の全年齢層30%に到達できておらず、運動習慣のある人を増やすことが目標の一つになっています。

今よりも少しでも多く身体を動かすことで、より健康な体を手に入れましょう。ぜひ、体を動かす楽しさと継続して得られる心と体の変化を体験して下さい！

①EOSの体操

毎朝6時40分より、10分間の体操2つと、枝幸小唄に合わせたオホーツクえさし健康体操（立位・椅子・床バージョン）を放送します。

QRコードからYouTube（ユーチューブ）のEOSの体操のページを開くと、いつでも好きな時間に好きな体操を選んで運動できますよ！

種類	内容	インストラクター
初心者向け	リズム体操 立位・椅子	エムスク
	チェアエクササイズ 椅子に座ってできる簡単な体操	河上 耕希、エムスク
	リズム体操&タオルを使った体操	エムスク
中級者向け	筋トレ	河上 耕希
	股関節・腰痛改善	宇佐美 恵
	姿勢改善・肩こり解消	梅津 嗣恵
	ストレッチ・ほぐし	エムスク
	ながら体操	エムスク
	椅子ヨガ	宇佐美 恵
	目覚めすっきりヨガ	梅津 嗣恵

EOSの体操ページ
(YouTube)



②初心者&久しぶりの方向け トレ室講座

総合体育館のトレーニング室に行ってみませんか？

初めての方はもちろん、講座を受けてしばらく時間がたってしまった方でも、スタッフが機械の使い方や適切な運動内容など丁寧にお教えします。

昨年度、この講座に参加された方の約9割が、トレーニング室を利用されています。また、③の個別プログラムを作成された方もいます。あなたのペースに合わせて無理なく始められる内容ですので、まずは一歩、体を動かす気持ちよさを一緒に体験してみませんか？

対象：20歳以上の町民（介護認定を受けていない方） 1講座定員：4名



内容	参加費
①当日、InBody（筋肉や脂肪量など体組成を測定）を行い測定結果を確認します。	770円
②トレーニング室の機械の使い方や一般的な運動メニューを紹介します。	
※トレーニング室は総合体育館利用料（110円）で利用できます	
※個別性を追求したプログラムを希望の方は「個別プログラム作成&エムスク栄養相談」をご利用ください	

【初心者&久しぶりの方向け トレ室講座 日程表】

* マシンの使い方を1から教えます * 上半身・下半身・体幹別により詳しく教えます

	午前 10:00~11:00	午後 13:00~14:00	夜間 18:30~19:30
5月	14日(木)	20日(水)	29日(金)
6月	5日(金)	16日(火)	10日(水)
7月	29日(水)	16日(木)	2日(木)
9月	24日(木)	1日(火)	18日(金)
10月	7日(水)	2日(金)	15日(木)
11月	24日(火)	4日(水)	12日(木)
12月	3日(木)	17日(木)	9日(水)
1月	8日(金)	14日(木)	21日(木)
2月	2日(火)	12日(金)	10日(水)

※上記日程以外の希望日がありましたら、QRコードから、またはエムスクにご連絡ください。



③個別プログラム作成&エムスク栄養相談

個別性を追求したプログラムを希望の方はこちらをどうぞ。

運動メニューだけでなく、食生活の相談も行えるエムスク栄養相談を追加できます。初回はInBody(体組成計)と問診、2回目に体力測定とトレ室を使った個別プログラムの指導があります。自宅でのトレーニング等希望に合わせてプログラムを作成します。その後は個別プログラムを参考に個人で取り組み、3か月後、6か月後にInBody(体組成計)で体の変化を確認します。

6か月後のあなたがどう変わるかは、あなた次第!

期間：令和8年4月~令和9月3月(初回の日程) ※月5名 定員に達し次第終了

対象：20歳以上の町民(介護認定を受けていない方、この事業を受けたことのない方)

内容・参加費：

内 容	参加費
【個別プログラム作成】 ①InBody(筋肉や脂肪量など体組成を測定)、問診 ②体力測定、運動プログラムの指導を受ける ③個人でトレーニング…トレーニング室利用の場合、1回110円(体育施設利用料)がかかります ④3か月後と6か月後にInBodyを行い、体の変化を確認する	1500円
*初心者&久しぶりの方向けトレ室講座でInBody済みの方	1000円
【個別プログラム作成&エムスク栄養相談】 上記+エムスク職員による栄養相談。普段の食事や間食から、改善できるポイントを指導。体づくりは食事の見直しも大切です!	2000円
*初心者&久しぶりの方向けトレ室講座でInBody済みの方	1500円

《お申込み》

- ②初心者&久しぶりの方向け トレ室講座
- ③個別プログラム作成&エムスク栄養相談

NPO 法人枝幸三笠山スポーツクラブ(エムスク)
 電話 64-7272 枝幸町運動事業申込み・案内 LINE→



【すこやかロード】

北幸公園 一周コース

距離 1,420m
運動量 1 メッツ・時
時間 21分



北幸公園一周コース

北幸公園を一周するコースです。公園内のコースなので、お年寄りからお子さままで安心して楽しめます。（体重50Kgの方→50kcal消費）

オホーツクミュージアムえさしコース

公園の中心通路を三笠山を眺めながら歩きます。公園を出てホテルニュー幸林を通り、ミュージアムを目指すと小高い道にでます。そこからはオホーツク海を眺めることができます。起伏もあり、距離も長いので満足感を得られるコースです。（体重50Kgの方→110kcal消費）

運動量から消費エネルギーを計算できます！

メッツは運動や身体活動の強度の単位です。安静時（静かに座っている状態）を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。

歩行は1時間に3メッツの活動のため、北幸公園1周コースは約1/3時間（21分）と考え、運動量を1メッツ・時とします。運動量×体重で消費エネルギーが計算されるので、北幸公園一周コースを歩くと体重50kgの方なら約50kcal、体重60kgなら約60kcalとなります。（運動量が1メッツ・時なので、体重×1で計算できます）

オホーツクミュージアムえさしコースは、体重50kgの方なら約110kcal、体重60kgなら約132kcalを消費します。（運動量が2.2メッツ・時なので体重×2.2で計算できます）

枝幸町では令和6年度より、第2次健康増進計画をもとに事業を行っています。健康な体づくりには運動習慣が大切ですが、継続した運動を行っている人は目標の全年齢層30%に到達できておらず、運動習慣のある人を増やすことが目標の一つになっています。町では、楽しく継続して運動ができるよう話し合いを重ね、取り組んでいます。（枝幸町運動推進における担当者会議 作成）